

Wrap de Portobello con Pimiento Rojo

Ingredientes:

- 1 tortilla de harina integral
- ½ taza de lechuga romana rallada
- ⅛ taza de pimiento rojo cortado en tiras
- ⅛ taza de pimiento morrón amarillo cortado en tiras
- ⅛ taza de tomate cortado en cubitos
- ¼ de cucharada de cebolla morada picada
- ½ calabacín pequeño cortado en tiras
- ½ cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de albahaca fresca picada
- 1 hongo portabella mediano, cortado en tiras



Nutrition Facts

Serving Size 1 wrap (404g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 290 Calories from Fat 100

% Daily Value*

Total Fat 11g 17%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 330mg 14%

Total Carbohydrate 42g 14%

Dietary Fiber 9g 36%

Sugars 11g

Protein 8g

Vitamin A 25% • Vitamin C 120%

Calcium 6% • Iron 15%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Direcciones:

Coloque los primeros cinco ingredientes en la tortilla abierta. Rocíar aceituna aceite y vinagre y agregue sal y pimienta. Doblar burrito estilo y corte en ángulo.

Ensalada Tri Bean

Ingredientes:

- 1 (14 oz) lata de frijoles negros escurridos y enjuagados
- 1 lata (14 oz) de frijoles blancos escurridos y enjuagados
- 1 (14 oz) lata de frijoles rojos
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 tallo de apio picado finamente
- 3 dientes de ajo picados
- ½ taza de jugo de lima
- ¼ de cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta



Nutrition Facts	
Serving Size 6 oz (181g)	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 160	Calories from Fat 5
% Daily Value*	
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 60mg	3%
Total Carbohydrate 29g	10%
Dietary Fiber 9g	36%
Sugars 1g	
Protein 10g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 10%
Calcium 6%	Iron 15%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300 mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Direcciones:

Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande. Deja reposar nada menos que una hora antes de servir (cuanto más tiempo mejor es el sabor).